



SEMANA 4

Habilidades emocionales: Empatía, manejo de emociones y manejo de estrés.

Fecha: martes 6 de octubre

Hora: Jornada de la mañana 8:00 a.m. a 9:00 a.m. / Jornada de la tarde 5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Link de inscripción: <https://forms.gle/88ZD4PXuG1BsuvKC7>

Link para ingresar:

Jornada de la mañana www.meet.google.com/atn-nisz-nfu.com

Jornada de la tarde www.meet.google.com/wde-fxqp-rma.com





GESTIÓN
HUMANA



SISTEMA DE GESTIÓN
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO



Clase de zumba

Fecha: martes 7 de octubre

Hora: 6:00 p.m.

Implementos necesarios para desarrollar la actividad: Ropa para ejercitarse, termo con agua y 100% de actitud.

Link de inscripción: <https://forms.gle/yv5ZgUx1pGiAMKqt5>

Link para ingresar: www.meet.google.com/fxf-fdge-fce.com





GESTIÓN
HUMANA



SISTEMA DE GESTIÓN
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO



Sketch de prevención y autocuidados enfocados en el virus covid-19

Fecha: jueves 8 de octubre

Hora: 5:00 p.m.

Link para inscribirse: <https://forms.gle/xKcCQTxjk6CXQ7py6>

Link para ingresar: www.meet.google.com/jcx-rhqrwb.com



¡Ey!
pilas
con la
DISTANCIA
El Covid sigue
entre nosotros

Usa mascarilla | lava tus manos | Mantén el distanciamiento



Cocina en casa

Fecha: viernes 9 de octubre.

Hora: 5:00 p.m.

Normas: La receta debe cumplir con los siguientes puntos para participar:

Debe ser único plato (Por ejemplo, una pasta, una ensalada, un arroz, una proteína, una torta, etc.)

- Debe ser de bajo costo (Ingredientes de uso cotidiano en un hogar colombiano). Preparación no supere \$20.000
- Participación de por lo menos un integrante de la familia en la preparación. (Puntos adicionales)
- Debe ser sencilla y rápida (Tiempo de preparación no superior a los 30 minutos)
- Debe tener balance nutricional, que puede ser en una técnica saludable (Cocido, horneado), alimento
- sustituto (Cambiar la pasta de la lasaña por láminas de maduro asado).

Información adicional de la logística de la actividad será enviada a las personas que se inscribieron en el evento.



Link para la inscripción: <https://forms.gle/afncog464CyctKc58>

Link para ingresar: www.meet.google.com/mrq-jfxs-jor.com